

Rahmenbedingungen

- Start der Gruppe am 11. März 2020 um 10:30 Uhr in Würzburg
- die Gruppentreffen finden zweimal im Monat immer mittwochs von 10:30 bis ca. 12:00 Uhr statt

Veranstaltungsort

Generationen Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.,
zurzeit: Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

Anmeldung & Ansprechpartner

eine **verbindliche** Anmeldung ist
erforderlich **bis zum 31. Januar 2020**

Landratsamt Würzburg – Gesundheitsamt
Tonia Ebner
Tel. 0931 8003-5943

Stephanie Scheckenbach
Tel. 0931 8003-5983

gesundheitsfoerderung@LRA-WUE.BAYERN.DE



**Generationen
Zentrum
Matthias
Ehrenfried e.V.**

Fotonaehweis: Africa Studio, SeventyFour/Shutterstock.com

LANDRATSAMT WÜRZBURG

GeWinn

Gesund älter werden mit**W**irkung

Programm für Menschen
ab 60 Jahren ab dem
11. März 2020 in Würzburg



 **LANDRATSAMT
WÜRZBURG**

GESUNDHEITSAMT
STADT UND LANDKREIS WÜRZBURG

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg
Telefon 0931 8003-0 | Fax 0931 8003-5940
gesundheitsamt@LRA-WUE.BAYERN.DE
www.gesundheitsamt-wuerzburg.de


GESUNDHEITSAMT
STADT UND LANDKREIS
WÜRZBURG

Worum geht es bei GeWinn?

„GeWinn“ ist ein **kostenloses Programm** für Menschen ab 60 Jahren. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Teilnehmer*innen zu fördern und **gemeinsam aktiv und gesund älter zu werden**.

Dies geschieht durch den Austausch zu Themen, die die Gesundheit, das Wohlbefinden und soziale Kontakte fördern, wie z. B.:

- gesunde Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Mitwirkung
- positive Haltung
- Umgang mit chronischen Erkrankungen
- und viele mehr ...

Hierfür trifft sich eine feste Gruppe im Zeitraum von einem Jahr etwa alle zwei Wochen, um diese Themen zu bearbeiten. Im Vordergrund steht dabei das **soziale Miteinander** in der Gruppe.

Das Besondere an dem Programm ist, dass die Gruppe nicht von Fachkräften, sondern von gleichaltrigen Gruppenleiter*innen geleitet wird.

Für eine Gruppe in Würzburg suchen wir Teilnehmer*innen!

Was bietet das Projekt Ihnen?

- Stärkung Ihrer Gesundheitskompetenz durch den Austausch zu Gesundheitsthemen
- Soziales Miteinander, Knüpfen neuer Kontakte
- Austausch auf Augenhöhe
- enge Begleitung und Betreuung durch das Landratsamt Würzburg

Was sollten Sie mitbringen?

- Interesse, sich mit der eigenen Gesundheit zu befassen
- Freude am Austausch in einer Gruppe
- Bereitschaft, ein Jahr lang zu den Gruppentreffen zu kommen
- die Gruppe ist offen für alle Menschen ab 60 Jahren aus Stadt und Landkreis Würzburg

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

